责任编辑：王璐
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6857
E-mail：ysbwanglu@163.com
医师报 2024 年 8 月 1 日

脑卒中预防与急救

▲ 华中科技大学协和深圳医院　白焕焕

脑卒中是一种严重的疾病，威胁着人们的生命健康。了解其发病机制、环境影响及预防措施，对于降低发病率至关重要。

定义与危险因素

脑卒中是脑血管在某一部位突然破裂或阻塞而引起的疾病，包括缺血性卒中和出血性卒中两大类型。全球卒中患病率逐年上升，以其高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率和高医疗费让人谈“卒”色变，成为重大公共卫生问题。脑卒中是我国居民死因首位。脑卒中发病有诸多危险因素，其中高盐高脂饮食、缺乏运动、吸烟和饮酒等不良生活习惯是主要诱因。这些因素会导致血压升高和动脉粥样硬化，使脑血管更易发生阻塞或破裂。熬夜过度劳累与情绪波动过大，也会增加脑卒中的风险。此外，天气突变也是脑卒中的发生诱因之一。

高危人群

脑卒中的高危人群主要包括老年人、男性以及患有高血压和糖尿病的人群。这些人群由于血管硬化和代谢紊乱，较容易受到脑血管障碍的影响。虽然脑卒中的发病年龄主要集中在中老年人，但近年来随着生活压力的增加，加之不良生活方式的影响，脑卒中的发病年龄有年轻化的趋势。这不仅仅是遗传因素的问题，更多是由于长期处于不健康的生活方式和环境中。因此，对于这些高危人群，建议定期进行健康检查，及时干预，避免脑卒中的发生。同时，养成健康的生活习惯、保持良好的身心状态也是预防脑卒中的关键。

早临床特征

脑卒中典型的早期表现包括突然的剧烈头痛，这种头痛非同寻常，且可能伴有恶心和呕吐。四肢无力或麻木也常见，尤其是一侧肢体出现无力或无法协调运动。患者可能会出现口齿不清，难以清晰表达，甚至短暂失语。此外，面部不对称或一侧面部下垂也是常见的现象之一。有些患者会感觉视力出现障碍，如视物模糊或眼前黑影。行走困难或者身体失去平衡也是预警信号，患者可能突然感觉眩晕，无法站立。这些早期表现常常被忽视或者误以为是暂时的不适，导致错过黄金干预时间。尤其是对于高危人群，家庭成员应加强对上述特征的了解和警惕，及时采取措施拨打急救电话，争取在最快的时间内获得医疗救助，以减少脑卒中带来的严重后果。

快速识别

脑卒中的快速识别主要有“中风120”三步识别法和“BE FAST”口诀。其中“中风120”三步识别法，“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆（0）听讲话是否清晰”。

“BE FAST”口诀中，“B”即“Balance”，指平衡，注意患者平衡或协调能力丧失，出现行走困难需要格外小心；“E”即“Eyes”，指眼睛，指突发的视力变化、视物困难；“F”即“Face”，指面部不对称，口角歪斜；“A”即“Arm”，指手臂突然无力或麻木，通常出现在身体一侧；“S”即“Speak”，指说话含糊不清，这可能是血管状态改变从而影响语言功能的重要表现；最后的“T”即“Time”，指时间上一定要及时到距离最近的、有资质的医疗机构进行诊治。

紧急处理

在发现脑卒中迹象时，第一时间拨打120急救电话是关键。尽早报警可以最大限度地缩短救援时间，增加患者存活和康复的机会。在等待急救人员到达期间，应采取以下措施：帮助患者平躺，头转向一侧，保持呼吸道通畅，防止呕吐物进入气道引发窒息；尽量不要随意搬动患者，以避免二次损伤。不要食用任何食物或药物，以免加重病情；监测患者的意识状态和呼吸，随时准备向急救人员提供详细表现。需要强调的是，脑卒中在发病4.5 h之内被及时送达有卒中中心医院，得到规范的血管开通治疗，多数可以明显恢复，甚至完全恢复。

预防措施

为了预防脑卒中，我们应采取多种措施：合理饮食是关键，应减少高盐、高脂食物的摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的比例，有助于控制血脂和血压；戒烟限酒，吸烟和过量饮酒都显著增加脑卒中的风险，戒除这些习惯可以有效降低发病率；通过适度的有氧运动，如步行、慢跑等，可以改善心血管健康，控制体重。定期体检是不可忽视的一环，尤其是对高危人群，早期发现身体异常，有助于及时采取干预。

康复指导

脑卒中患者在出院后需要全面的日常管理与科学的康复指导，这包括饮食、药物、运动和心理等多方面的管理。总体来说，科学的日常管理和系统的康复训练是患者恢复健康的关键，需要家庭成员的全力支持。

通过合理饮食、戒烟限酒、增加运动等预防措施，以及掌握急救方法和科学的康复指导，可以有效降低脑卒中发病率，提高患者的生存和康复几率。增强健康意识，及时干预，是保障人们生命健康的重要手段。

化疗为啥会让人吐

▲ 四川友谊医院　石辉兵

化疗，这个听起来就让人心生畏惧的词汇，是许多癌症患者治疗过程中的必经之路。它如同一把双刃剑，既能够斩杀癌细胞，又可能让患者的身体经历一番“翻江倒海”的考验。其中，呕吐便是化疗后最常见的副作用之一，医学上称之为化疗所致恶心呕吐（简称CINV）。那么，化疗为啥会让人吐得这么厉害呢？

化疗药物通过不同的机制干扰癌细胞的生长和分裂，从而达到杀灭或抑制癌细胞的目的。然而，正所谓“伤敌一千，自损八百”，化疗药物在攻击癌细胞的同时，也会对人体的正常细胞造成一定的损伤。这其中，就包括我们的胃肠道细胞。

化疗药物进入体内后，会随着血液循环遍布全身。当它们来到胃肠道时，就会对这里的细胞产生刺激作用，引发一系列炎症反应。这些炎症反应会导致胃肠道的肌肉收缩异常，进而引发恶心和呕吐的症状。此外，化疗药物还可能影响大脑中的呕吐中枢，直接诱发呕吐反射。

个体差异：为何有人吐得更厉害

化疗后的呕吐反应，个体差异显著。同样接受化疗，为何反应不同？

身体状况　年龄、性别、体重、基础疾病等，影响药物代谢和分布。

基因背景　基因变异导致对化疗药物的敏感性和耐受性差异。

生活习惯　饮食习惯、运动、作息等，可能影响呕吐反应。

心理状态　焦虑、恐惧加重呕吐，积极乐观心态有助于减轻呕吐程度。

化疗预期与经历　恐惧心理或过往经历，影响呕吐发生和程度。

揭秘CINV：不仅是呕吐那么简单

提到CINV，很多人可能只想到呕吐这一症状。但实际上，CINV是一个更为复杂的综合征，它包括恶心、呕吐、食欲减退、胃部不适等多个症状。这些症状不仅会给患者带来身体上的痛苦，还可能影响他们的心理状态和生活质量，进一步加剧患者的营养和健康问题。

从预防到治疗的全方位策略

面对CINV这一棘手问题，医生和患者们并没有坐以待毙。相反，他们采取了一系列从预防到治疗的全方位策略来应对这一挑战。

预防性用药　在化疗开始前，医生就会为患者开具预防性止吐药物。这些药物能够提前“占领”呕吐中枢，减少化疗药物对胃肠道的刺激作用。

饮食调整　在化疗期间，患者的饮食也需要进行相应的调整。医生建议他们避免油腻、辛辣等刺激性食物，选择清淡、易消化的食物来减轻胃肠道的负担。

心理干预　心理状态也是影响CINV的重要因素之一。因此，医生会为患者提供心理干预和支持，帮助他们减轻焦虑和恐惧情绪，从而更好地应对化疗带来的挑战。

个体化治疗　针对个体差异这一关键因素，医生会为患者制定个体化的治疗方案。他们会根据患者的身体状况、基因背景等因素来调整化疗药物的种类和剂量，以减少呕吐等副作用的发生。

辅助治疗　除了上述措施外，还有一些辅助治疗方法可以帮助患者缓解CINV症状。比如针灸、按摩等中医理疗方法就被证实具有一定的止吐效果。

展望未来：CINV治疗的新篇章

尽管我们已有多种应对CINV的策略，但科学探索并未止步。以下是几个正在研究的新方向。

新型止吐药物　旨在更有效地抑制呕吐中枢，同时减少对身体其他机能的影响。

基因治疗　利用基因编辑技术，探索改善患者对化疗药物的耐受性，减少胃肠道刺激。

免疫疗法　作为新兴的癌症治疗方法，也在探索其减轻化疗后呕吐反应中的潜力。